

妊娠しやすい体づくりに

coming baby square



生活習慣チェック&おすすめ妊活プログラム

生活を振り返りながらチェックしてみましょう！

	項目	チェック
A	ご飯やパン、麺類などでご飯をすませることが多い。	
	朝食をとらないことが多い	
	朝食にたんぱく質を食べていない（肉、魚、卵、大豆製品など）	
	毎食に野菜類や海藻類などを食べていない。 野菜はサラダやジュースでとることが多い	
B	ここ半年間で体重が急激に増減した	
	朝食をとらないことが多い	
	深夜2時以降に寝ることが多い	
	睡眠時間一日5時間以下 仕事や日常生活の中でストレスを感じるがよくある	
C	夕方になると足がむくむ	
	めまいや立ちくらみを感じる	
	手足がよく冷え、頭痛や肩こりがある	
	階段をのぼると息切れしたり、夕方に疲労感を覚える 運動は苦手でほとんどしない	

Aが多い



栄養素が不足タイプ

毎食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べていますか？
→授かり栄養プログラムがおすすめ

Bが多い



ホルモンバランスが崩れているタイプ

規則正しい食事はホルモンリズムを作り出すために大切です！
→授かり栄養プログラムがおすすめ
睡眠不足やストレスを感じていませんか？
→心理カウンセリングがおすすめ
→GOOD RELATIONSHIP講座がおすすめ
→コウノリナース相談室がおすすめ

Cが多い



血液の流れが悪いタイプ

細胞を元気にさせるには、血流改善が必要です！
→妊娠力UP運動プログラムがおすすめ
→お灸指導講座がおすすめ

各項目で2個以上チェックがつく方は、少しずつ食生活や生活習慣の改善が必要です。
また、夫婦間のコミュニケーションに関するお悩み、ストレスなどありませんか？
これらのお悩みをお持ちの方に合った妊活プログラムをcoming baby squareにて
行なっております！妊活しやすい体と心づくりをしてみませんか。
その他、気になることがあれば何でも受付までお気軽にご相談ください。